

# 薬膳講座

## 講師 & プロフィール 樋口 彰子さん

中医薬膳營養師。薬膳教室ざくろ講師。長年のダンス講師の経験を活かし、「ストレッチ&薬膳講座」など日頃の養生に役立つ様々な講座を開催。楽しい講座でみなさんを笑顔にします♪

### 講座のねらい

薬膳とは何かを学び、日頃の食事に活かせるようにします。  
又、自分の体質を知ることによって、「未病」の段階で治し、健康で楽しく快適な生活を手に入れましょう。

### 講座の内容

- 第一回：「気血水体質診断&薬膳茶 講座」  
気血水をベースにした診断でご自分の体質を知り、それぞれの体質に必要なお茶をブレンドして飲んでみましょう
- 第二回：「健康力アップ薬膳講座～「気」の薬膳～」  
パワーの源である「気」を補う薬膳を作って食べてみましょう
- 第三回：「健康力アップ薬膳講座～「血」の薬膳～」  
体に欠かすことのできない「血」を補う薬膳を作って食べてみましょう。

持参品 : エプロン、手拭き、筆記用具



開 講 日	
7/19, 9/20, 11/1	木曜日 (全3回) 10:00~13:00
定員 20名	
受 講 料	
受講料 3600円	テキスト・教材費 2700円
開 講 場 所	
沼間コミュニティセンター 調理室&工作室	